ООО «НОВАЯ КОМПАНИЯ» КОМБИНАТ ШКОЛЬНОГО ПИТАНИЯ №1

МБОУ "Школа №165" г. о. Самара

МЕНЮ

Возрастная категория: 7–12 лет

СОГЛАСОВАНО
Руководитель МБОУ "Школа №165" г. о. Самара
_____

На 10.12.2026 (Четверг)

№ техн. карты	Наименование блюда	Выход, г	Химический состав			Энергетическая ценность, ккал
			Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	
Завтрак						
2	Бутерброд с повидлом	70	3,12	1,16	40,06	179,80
210	Омлет натуральный с маслом	185	17,62	33,48	3,52	342,09
376	Чай с сахаром	210	0,07	0,02	15,00	60,00
1	Хлеб пшеничный	50	3,80	0,40	24,60	118,00
	Итого:	**515**	**24,61**	**35,06**	**83,18**	**699,89**
Обед						
88	Щи из свежей капусты с картофелем, сметаной и зеленью	206	1,66	5,16	7,61	91,85
258	Мясо духовое с картофелем и огурцом (сезонно)	280	14,29	34,28	26,82	490,00
342	Компот из свежих плодов - яблоки	180	0,14	0,14	25,20	103,50
1	Хлеб пшеничный	40	3,04	0,32	19,68	94,40
1	Хлеб ржаной	40	2,24	0,45	18,80	91,97
	Итого:	**746**	**21,37**	**40,35**	**98,11**	**871,72**
Полдник						
426	Булочка со сгущенкой	100	6,60	14,36	41,13	320,00
377	Чай с лимоном	217	0,12	0,02	15,20	62,00
	Итого:	**317**	**6,72**	**14,38**	**56,33**	**382,00**
	Весь рацион питания:	**1578**	**52,70**	**89,79**	**237,62**	**1953,61**

Пищевая и биологическая ценность рациона за день

БЖУ, гр			Витамины, мг					Минеральные вещества, мг			
Белки	Жиры	Углеводы	B1	B2	C	A	E	Ca	P	Mg	Fe
52,70	89,79	237,62	1,190	1,580	36,17	448,14	12,00	624,21	1123,00	299,53	32,73

Директор _____ Михалев А.И.

Зав. производством _____ Алферова А.С.

Шеф-повар _____